

🍙 しらすとさけの酢飯おにぎり 🍙

～朝ごはんを食べて、からだに必要なエネルギーや栄養を補おう～



5分

【材料】2人分

- ・ごはん 280 g
- ・すし酢 30 g (大さじ2)
- ・しらす 20 g
- ・さけフレーク 30 g
- ・大葉 2 g (大き目4枚)
- ・いりごま 2 g (小さじ1)
- ・焼きのり ½サイズ 2枚

【作り方】

- ① ごはんにすし酢を混ぜる。
- ② 大葉をはさみで細切りにする。
- ③ ①にしらすとさけフレーク、大葉、いりごまを加える。
- ④ おにぎりの形に整え、のりをまく。 -できあがり-

大葉は、手でちぎってもいいね！



【ポイント】

- ★酢飯にするとさっぱりするため食べやすくなります。
- ★しらすとさけフレークを使うと、かんたんに作れます。



【栄養メモ】

- ◆カルシウム（しらすに含まれる）とビタミンD（しらす、さけに含まれる）は骨を強くします。
- ◆酢とカルシウムと一緒に食べるとカルシウムの吸収が多くなります。